



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

LAHANALI VE YEŞİL ELMALI TON BALIK SALATASI

Beyaz lahana ½ küçük boy ince kıyılmış
Yeşil elma 1 adet
Havuç 1 adet rendelenmiş
Tuz Yarım çay kaşığı
Sirke 1 tatlı kaşığı
Kuru üzüm 2 yemek kaşığı
Yeşil Zeytin 1 çay bardağı irice doğranmış
SuperFresh Mısır Yarım su bardağı
SuperFresh Ton Balığı 2 kutu
Sosu İçin:
Mayonez 1 yemek kaşığı
Hardal 1 yemek kaşığı
Kinoa tohumu 1 kahve fincanı haşlanmış
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı

Beyaz lahanayı çok ince kıyın üzerine doğradığınız yeşil elmaları, havucu, mısırı, zeytini, üzümü ekleyin.
Tuz ve sirkeyi de koyduktan sonra karıştırın.
Sosu için mayonezi, hardalı ve zeytinyağını karıştırın.
Haşlanmış kinoayı da ilave edip karıştırın. Sosunuz hazırdır.
Lahanalı karışımın üzerine sosunu döküp karıştırın.
En son ton balığını salatanın üzerine serpin.